



<https://www.instantbienetre.fr>

Tel : 06 09 80 41 80

Avec l'association « Instant Bien Être » commencez la saison en pleine forme : Faites un stage ressourçant de gymnastique douce basée sur les méthodes Mézières et Ehrenfried

Quand ?

Dimanche 14 octobre 2018 de 14h30 à 17h30

Thème : Etirements des membres inférieurs avec et sans élastique. Allongement du corps tout entier

Dimanche 16 Décembre 2018 de 14h30 à 17h30

Thème : Travail sur la mobilité du pied, récupération de l'axe pied/genou/hanche, travail sur l'équilibre

Où ? : Au Centre Beaugrenelle « C3B » 54 rue Emeriau 75015 PARIS

M° Charles Michels (L10) ou M° Dupleix (L6)

À découper et envoyer

Tarif : 40€ le stage de 3h. Inscrivez-vous en envoyant 20€ d'arrhes à :

« Instant Bien Être » 36 rue Victor Massé 75009 Paris

Nom.....Prénom.....

Courriel.....Tel.....

Entourez s.v.p. la date choisie :

Dimanche 14 octobre

Dimanche 16 Décembre